

Rouw na overlijden, Maria de Greef Verslag Café Doodgewoon, 22 maart 2022



Rouwen, loslaten hoeft niet

Hetty van der Veen opent de avond en is met de aanwezigen blij dat we elkaar sinds lange tijd weer kunnen ontmoeten in de Wilde Pieters.

Maria de Greef werkt als rouwtherapeut en stervensbegeleider. Zij geeft trainingen en workshops en schrijft over rouw. Zij heeft in haar leven al vroeg te maken gehad met rouw. Zij was zeer jong

weduwe en voor haar 40^{ste} wees. Ook verloor zij enkele jaren geleden een van haar broers.

Rouw is persoonlijk

Bij rouw denken we meestal in eerste instantie aan de tijd na het verlies van een dierbare. Ook het verlies van gezondheid of een baan veroorzaakt rouw. In haar opleiding en werk heeft Maria geleerd dat rouwen zeer persoonlijk is. Er wordt wel gezegd en geschreven (Elisabeth Kübler-Ross) dat er fasen zijn waar je doorgaat, maar die fasen hebben niet voor iedereen dezelfde volgorde en dezelfde duur.

Rouwen is het proces van verwerking, verweving, integratie van een groot verlies in iemands leven. Dat doet iedereen op eigen wijze. Elk mens is uniek en dus is de reactie op een groot verlies dit ook.

Anders vasthouden

Er wordt gemakkelijk en te vaak gezegd: je moet loslaten. Maria zegt met stelligheid hier niet in te geloven. Ze is het met Arthur Japin eens die zegt: Je draagt wat je lief is voortaan bij je. Dat is totaal anders dan loslaten. Het is "anders vasthouden." Rouwen is het zoeken naar wie je bent zonder de ander. Alles in je leven wordt anders, omdat jij anders bent geworden.

Rouwarbeid

Manu Keirse wordt door Maria ook aangehaald. Hij spreekt van rouw-arbeid. Rouwen is hard werken. Keirse is inmiddels in zijn tweede boek teruggekomen op het woord rouwverwerking. Dit klinkt als een klus die je doet en dan is het klaar. Voor veel mensen is het nooit klaar. Een prachtig en helder beeld dat Maria ons meegeeft is de "slinger van de klok." De rouwende wordt heen en weer geslingerd van doorlèven naar dóórleven, anders gezegd: van verliesgericht naar herstelgericht, je verdriet voelen of afleiding zoeken. Rouwen is heen en weer bewegen tussen kwetsbaarheid en kracht.

Rouw is complex

Maria geeft een mooi voorbeeld. Een cliënt van haar zei ooit: het overlijden van mijn man heeft me veel minder gedaan dan het overlijden van mijn broer, 40 jaar geleden. "De tijd heelt alle wonden" is een schrale troost of voor velen een uiterst misplaatste opmerking. Het is **niet de tijd** die genezend werkt, maar de **integratie van het verlies** in je leven.

Maria de Greef omschrijft rouwen als het proces van fysieke aanwezigheid naar symbolische aanwezigheid.

Interactief moment/eigen ervaringen

Vervolgens worden er pennen en papier uitgedeeld en stelt Maria haar gehoor een aantal vragen die op papier of in het hart beantwoord mogen worden:

- Hoe zou je je overleden geliefde willen omschrijven?
- Wat is het meest waardevol aan jullie relatie?
- Wat heeft jullie relatie jou opgeleverd?
- Welke invloed heeft de overledene op jouw leven gehad?
- Vind je op sommige momenten steun aan het denken aan deze persoon?
- Hoe wil je de herinnering aan je geliefde en diens invloed op jou meenemen in je leven?

N.a.v. deze vragen reageren enkele toehoorders en vertellen wat het bij hen losmaakte.

Zoeken naar betekenisgeving

Maria herkent in gesprekken met rouwenden de zoektocht naar betekenisgeving. Wat is nu nog de zin van mijn leven? Vragen naar iemands veerkracht is een positieve benadering van rouw. Denk aan de slinger van de klok en vraag naar de pijn en het verdriet, maar ook naar de lichtpuntjes en de ontspanning.

Omgaan met mensen die rouwen

Naast iemand staan die rouwt is zwaar. We zijn vaak ingesteld en gewend om een probleem voor de ander op te lossen. Dat gaat hierbij niet. Je kunt de rouwende wel vragen: wat heb je nodig? Bedenk niet wat de ander nodig om dit vervolgens aan te bieden. Nogmaals, vraag het hem/haar.

Informatie en troost

Lied

Eén van de liederen die Maria liet horen is van De Dijk. Sterf niet met mij.....

Als je mij nog iets zou willen geven
dan zou ik vragen:
Sterf niet met mij.
Omhels het leven.
Je mag bedroefd zijn,
maar wanhoop niet.
Verdrink niet in té groot verdriet.

Als je me nog iets zou willen schenken
dan zou ik willen:
blijf de toekomst zien
blijf hoopvol denken
zodat je uitgroeit
en voluit leeft,
het leven alle kansen geeft.

(tekst van Yvonne van Emmerik)

Boeken

[Maria de Greef & Marjon Weijzen: Na een lang leven samen....alleen verder](#)

[Arthur Polspoel: Wenen om het verloren ik](#)

[Manu Keirse: Helpen bij verlies en verdriet](#)